

Goed Nieuwsbrief



Nr. 133

September 2025

De Goed Nieuwsbrief is een uitgave van Roelof Tichelaar en heeft als doelstelling:

- de verspreiding van christelijke spiritualiteit
- het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid
- het aankondigen van nieuwe ontwikkelingen, lezingen en boeken

Voor meer informatie op internet: www.roeloftichelaar.nl en www.weerbaarheidstrainer.nl

Instagram: www.instagram.com/roeloftichelaar

Heb je de Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wil je deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stel je de ontvangst niet langer op prijs, stuur dan een e-mail naar: info@roeloftichelaar.nl.

Je kunt ook schrijven naar: Roelof Tichelaar, Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.

En bellen mag natuurlijk ook: (0528) 320701.

Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding. Ken je mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief, stuur hem gerust door!

Alle eerder verschenen edities van de Goed Nieuwsbrief zijn te vinden op www.roeloftichelaar.nl

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een **vrijwillige donatie** is echter welkom. Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:) **NL28INGB0749790989** (BIC: INGBNL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
Is het gebruik van geweld toegestaan?	2
Inspiratie	7
Gebod	7

Beste mensen

Van harte welkom in de 133^e Goed Nieuwsbrief. Naast het verspreiden van christelijke spiritualiteit is het doel van de Goed Nieuwsbrief ook het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid.

Over dat laatste onderwerp gaat deze editie, mede naar aanleiding van de brute moord op de zeventienjarige Lisa. Toen zij vorige maand 's nachts alleen naar huis fietste, werd zij op een afgelegen plek achtervolgd en vermoord. Hoe kunnen we onszelf beschermen in een noodsituatie en wat is daarbij de verantwoordelijkheid van het politieke bestuur van ons land?

Is fysiek geweld daarbij wettelijk toegestaan? En hoe kunnen we hier vanuit christelijke spiritualiteit naar kijken? Hierover meer in het hoofdartikel van deze nieuwsbrief.

Traditiegetrouw sluit ik deze nieuwsbrief af met inspiratie en een gebed.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar

Is het gebruik van geweld toegestaan?

De zeventienjarige Lisa werd in de nacht van dinsdag 19 op woensdag 20 augustus jl. vermoord. De man die van dit misdrijf verdacht wordt, wordt ook genoemd in een andere zaak van ernstig seksueel geweld. Nog een andere vrouw wist ternauwernood te ontkomen. Lisa heeft tijdens de achtervolging nog 112 kunnen bellen, maar toen de politie ter plaatse kwam, was ze al gedood. De man die verdacht wordt, is een 22-jarige man die donderdagavond in een opvanglocatie voor asielzoekers in Amsterdam Zuid-Oost werd aangehouden.

Om te beginnen, wil ik benadrukken dat ik met dit artikel niet de verantwoordelijkheid bij vrouwen wil neerleggen als ik het over zelfbescherming heb. Dat is namelijk een veelgehoorde reactie: als je (potentiële) slachtoffers tips geeft, wordt er al snel geroepen dat je daarmee de verantwoordelijkheid bij hen zou neerleggen. Dat vind ik klinkklare onzin, want zelfbescherming en verantwoordelijk zijn voor grensoverschrijdend gedrag zijn in mijn ogen twee losstaande thema's.

Mensen kunnen zelfs boos reageren als je waarschuwt dat je als meisje alleen 's nachts beter niet langs afgelegen plekken kunt fietsen, omdat je dan gevaar loopt. Toch is dat wat ik zowel tegen mijn vrouw als tegen onze dochter zeg. Niet omdat ik hen verantwoordelijk acht voor wat anderen hen zouden kunnen aandoen, maar om hen te beschermen. Voorzorgsmaatregelen zijn waardevol en kunnen je leven redden. Ook heeft het niets te maken met het zaaien van angst. Ook dat wordt namelijk maar al te vaak geroepen.

Als je denkt dat het jezelf voorbereiden op een eventuele aanval een uiting van angst is, dan geldt hetzelfde voor de brandverzekering van je huis of inboedel. Ben je dan bang of beperk je het risico dat je loopt? Ik neem toch aan het laatste...

Zo zijn er nog steeds velen die zich op geen enkele manier hebben voorbereid op bijvoorbeeld een langdurige stroomuitval en het verlies van stromend water uit de kraan. Een voorraadje water, houdbaar eten, eventuele waterfilters, een EHBO-kit, een zaklamp op batterijen, een noodradio, kaarsen, toiletpapier, wat contant geld, enzovoort: dit kan een hoop schelen, mocht het ooit gebeuren. De kans dát het gebeurt wordt immers steeds groter geacht.

Is de aanschaf van een noodpakket een teken van angst? Nee, het is een eenvoudige voorbereiding op iets wat misschien nooit gebeurt, maar voor hetzelfde geldt misschien ook wel. En als je voorbereid bent, hoef je er ook niet zo bang voor te zijn.



Terug naar Lisa. Na deze brute moord werd er geld ingezameld, onder andere om overal posters op te hangen. De gebruikte slogan is: *'wij eisen de nacht op'*.

Het is natuurlijk goed dat hier aandacht aan wordt besteed en inderdaad: vrouwen zouden 's nachts alleen over straat moeten kunnen. Maar de harde realiteit is dat dit niet het geval is.

Maar welke doelgroep wordt er bereikt met deze bewustwordingscampagne? In ieder geval niet de roofdieren die er willens en wetens op uit trekken om vrouwen te verkrachten, te mishandelen en te doden. Niet de psychopaten die in ons land maar al te vaak vrij rondlopen en die niet voor verbetering vatbaar zijn. En hier zijn er meer van dan de meeste mensen denken. Ook dit is niet bedoeld om angst te zaaien, maar om naar de realiteit te kijken zoals die is.

Mensen kunnen naïef zijn als het op zelfbescherming aankomt. Als ik tijdens mijn weerbaarheidstrainingen (voor de overheid of zorginstellingen) mensen leer hoe ze bijvoorbeeld uit een verwurging kunnen komen en hoe ze met weinig kracht een fysiek sterkere aanvaller toch flink kunnen beschadigen als dat nodig is om zichzelf uit een levensbedreigende situatie te redden, komt regelmatig de vraag naar voren: 'Maar hoe groot is de kans dat me dit ooit overkomt?' Het is een vraag die ergens wat demotiverend bedoeld is. Vaak noem ik dan Anne Faber, die in 2017 door een gestoorde TBS-er van haar fiets werd getrokken, zwaar werd mishandeld, verkracht en vermoord. Hoe groot zou zij de kans hebben geacht dat haar dit even later zou overkomen, toen ze nietsvermoedend op haar fiets stapte? Daarom zeg ik altijd: liever een keer te vaak getraind en het nooit nodig hebben, dan nooit getraind en het één keer nodig hebben en totaal niet weten wat je kunt doen. Niet dat een training je veiligheid voor honderd procent kan garanderen, maar het maakt de kans op overleven altijd groter. Veel

slachtoffers bevrozen, omdat ze absoluut niet weten wat ze kunnen doen. Door training leer je verschillende opties kennen, waardoor de kans op bevrozen kleiner kan worden. Het heeft vooral met de juiste mindset te maken: dat je jezelf met goede agressie verdedigt en uitgaat van je grote waarde. En dat je op dat cruciale moment als een leeuw voor jezelf zult vechten.

In Nederland is het dragen van een busje pepperspray tot dusver verboden. Het wordt geclassificeerd als verboden wapen onder de Wet Wapens en Munitie. Het bij je dragen is dus strafbaar. (De verantwoordelijke minister overweegt het nu toch wel toe te staan.)

Hoewel ik bedenkingen heb bij het gebruik van pepperspray (Zit het ergens onderin je tas en moet je het eerst nog opzoeken als je aangevallen wordt? Als je tegen de wind in spuit, raak je zelf bedwemd; hetzelfde risico loop je in een kleine gesloten ruimte...), is het wel zo dat de burger aan veel te strenge regels wordt onderworpen, terwijl de meeste criminelen over wapens beschikken. Zo heeft Lisa een aantal messteken opgelopen, onder andere in haar hals.

Sommige vrouwen kiezen er begrijpelijk voor om zelf een mes bij zich te gaan dragen. Daar is in mijn ogen niets mis mee, mits je weet hoe je het verantwoord kunt gebruiken en het ook snel paraat hebt. Het kan ook een afschrikkende werking op de aanvaller hebben. Een dader selecteert meestal zijn prooi, test deze uit en gaat pas dan tot de aanval over. Een dader heeft ook een bepaald plan in zijn hoofd en als je zijn denkpad opeens flink verstoort door zelf schreeuwend met een mes in de hand voor hem te gaan staan, is de kans groot dat je buiten de selectie valt. Dan hoeft je het wapen waarschijnlijk niet eens te gebruiken.

Een mes is legaal in Nederland, mits het aan een aantal voorwaarden voldoet. (Een zakmes mag je bij je hebben als hij geopend niet langer is dan 28 centimeter, geopend wordt door het lemmet te bewegen, dus niet via een knop zoals een automatisch mes, het lemmet niet uit de voorkant van de greep springt, het geen vlindermes is, en er maar één snijkant aan het mes zit.)

Mensen kunnen soms wel wat vreemd opkijken als ik ze adviseer iets bij zich te dragen waarmee ze zichzelf kunnen verdedigen. (Dat kan ook een klein gevuld conservenblikje in een handtas zijn dat je als slagwapen kunt gebruiken.) Daarbij is het vooral de in hun ogen vreemde combinatie van het christen-zijn en het gebruik van geweld die hen aan het denken zet. Nog wat tips: een heel fel zaklampje waarmee je de aanvaller tijdelijk kunt verblinden of een persoonlijk zelfverdedigingsalarm waarmee je omstanders alarmeert.)

Is het toegestaan geweld te gebruiken? Ja, als er sprake is van noodweer, dan is het in Nederland wettelijk toegestaan om jezelf met proportioneel geweld te verdedigen. (Artikel 41 van het Wetboek van Strafrecht) Dit houdt in dat het geweld dat je gebruikt in verhouding moet staan tot de aanval of het gevaar dat je loopt. Een vrouw die verkracht wordt, zal strafrechtelijk niet vervolgd worden als ze de dader met haar vingers de ogen uitsteekt. (Dat is namelijk één van de adviezen die ik geef als de dader fysiek sterker is dan jij of als hij een wapen heeft en je leven ernstig gevaar loopt.)

Spiritueel gezien sta ik hier hetzelfde in; bij mij botst het absoluut niet met elkaar. Er is niks mis mee als je jezelf met gepast geweld verdedigt als je aangevallen wordt, zelfs niet als dit bij levensgevaar onverhoopt tot de dood van de aanvaller leidt.

‘Maar zegt Jezus dan niet dat als we op de rechterwang geslagen worden, we ook de linkerwang moeten toekeren?’ Dit is een vraag die vaak gesteld wordt. Maar deze woorden van Jezus hebben niet betrekking op noodzakelijke zelfverdediging. De situatie die Hij schetst is van een geheel andere orde. Het gaat hier om een vernederende klap met de rechterhand op de rechterwang. Om iemand met je rechterhand op de rechterwang te slaan, moet je met de rug van je hand slaan. In de joodse cultuur wordt dit als de ergste belediging beschouwd. In die situaties zegt Jezus dat we kwaad niet met kwaad moeten vergelden, maar dat we de gewelds-

spiraal moeten doorbreken. Overigens wordt het in de vertaling van het Nieuwe Testament door Johannes Greber in een passende en begrijpelijke context verwoord:

‘Maar je eenmaal gegeven ja-woord moet ook een ja-woord blijven en mag niet in een ‘nee’ veranderd worden. Want mensen die hun woord niet houden, hebben in overvloedige mate onaangenaamheden te verwachten van hen die zij door hun woordbreuk schade berokkend hebben. Al hebben jullie ook gehoord dat men zich moet houden aan de stelling: ‘Oog om oog, tand om tand,’ dan leer ik jullie echter degene niet vijandig tegemoet te treden die je door je woordbreuk zelf schade berokkend hebt. **Als zo iemand je dus op de ene wang slaat, keer hem dan ook de andere toe.**’ (1)

Hier zie je dat de klap op de wang het gevolg is van woordbreuk die je zelf veroorzaakt hebt. Dit heeft dus niets te maken met het recht op fysieke zelfverdediging.

Ook als Jezus tijdens Zijn arrestatie Petrus de opdracht geeft het zwaard terug in de schede te doen nadat hij een soldaat een oor had afgeslagen, moeten we dit in de juiste context zien. Deze arrestatie móest namelijk plaatsvinden. Jezus voegt eraan toe:

‘Of denk je dat mijn Vader mij op mijn verzoek niet direct meer dan twaalf legioenen engelen zou sturen om mij te helpen? Maar hoe zouden dan de uitspraken in de schrift in vervulling kunnen gaan, waarin staat dat alles zo gebeuren moet?’ (2)

Ook hier is het dus in eerste instantie belangrijk om de juiste context te kennen. Het was namelijk niet de bedoeling dat Gods plannen door het fanatisme van Petrus zouden worden doorkruist. De schrift moest in vervulling gaan. Het liep zoals het door God bedoeld was.

Ook moeten we ons hierbij het volgende afvragen: Petrus trok al drie jaar met Jezus op en droeg een zwaard bij zich. Als Jezus hier op tegen zou zijn geweest, zou het dan niet erg logisch zijn geweest dat Hij Petrus hier al lang mee geconfronteerd had en hem gesommeerd zou hebben zijn zwaard af te doen? Het was in die tijd namelijk heel gebruikelijk om een kort zwaard te dragen voor de bescherming tegen struikrovers. Het bevel van Jezus is dus zeker geen pleidooi voor absoluut pacifisme.

We mogen onszelf en anderen ook vanuit spiritueel oogpunt beschermen. En als dat niet anders kan dan door middel van gepast geweld, dan is dat ook geoorloofd. Het spreekt voor zich dat we iedere vorm van geweld waar mogelijk moeten zien te voorkomen, maar je kunt in een noodsituatie komen waarin er nog maar één mogelijkheid is om het er levend en ongeschonden van af te brengen, namelijk door het gebruik van stevig fysiek geweld.

De opmerking van Jezus over de twaalf legioenen engelen mogen we overigens ook niet te pas en te onpas toepassen. Toen ik jaren geleden ergens in een kerk een lezing gaf over het contact met de engelenwereld en ik tijdens het vragenuurtje iets vertelde over een meisje van 11 jaar dat ik in een park beschermd had tegen een volwassen man die haar op de mond probeerde te kussen, vroeg een vrouw uit het publiek: ‘Maar had je niet gewoon op de engelen moeten vertrouwen in plaats van fysiek geweld te gebruiken?’ Ik was verbijsterd en antwoordde: ‘Is het misschien niet andersom? Dat de engelen op óns zitten te wachten?’

We moeten onze naasten waar mogelijk bijstaan en beschermen. Dat is onze verantwoordelijkheid en een uiting van barmhartigheid en liefde voor je naaste. (Trouwens, ik heb die man netjes tegen de grond gegoooid en klem gehouden tot de politie kwam. Ik heb hem niet onnodig pijn gedaan. Het was zeker geen heldendaad, want het was een mannetje dat voor mij geen enkele bedreiging vormde.)

Preventief kun je nog een aantal maatregelen nemen om gevaarlijke situaties zoveel mogelijk te voorkomen: ga niet alleen ’s nachts langs afgelegen plekken lopen of fietsen, ook al heb je

daar natuurlijk recht op. En ja, het zou moeten kunnen. Maar het kan niet, omdat het onveilig is. Een stukje bewustwording kan mensen alerter maken en het zou prachtig zijn als daarmee dit soort gebeurtenissen voorkomen kunnen worden. Zet je live locatie op je telefoon aan of doe alsof je aan het bellen bent. En wees alert. Draag iets bij je waarmee je jezelf kunt verdedigen. De sleutelbos tussen de vingers komt in de media regelmatig voorbij, maar dat werkt



alleen als je richting de ogen steekt, niet als je in het wilde weg om je heen slaat. Als je een voorwerp gebruik waarmee je jezelf verdedigen wilt, oefen er dan eerst mee. Train realistisch, anders schep je schijnveiligheid.

Zoals ik mij al kritisch uitte over het strenge wapenbeleid in Nederland dat pepperspray tot op heden verbiedt, zo ben ik ook kritisch over de gevaarlijke mensen die in Nederland gewoon vrij rondlopen.

Omdat de verdachte man een asielzoeker is, laait de discussie over het asielbeleid in ons land verder op. Het mag natuurlijk niet zo zijn dat de echte vluchtelingen die zich goed gedragen hier de dupe van worden. Maar het mag ook niet zo zijn dat het wangedrag van asielzoekers op z'n beloop wordt gelaten. Iedere vorm van wangedrag, ongeacht wie zich hieraan schuldig maakt, zal begrensd moeten worden. Daarnaast weet intussen ook iedereen dat de immigratie aan banden zal moeten worden gelegd en dat het op deze manier niet door kan gaan. Het stellen van de juiste grenzen is ook op dit terrein noodzake-

lijk. Psychopaten moeten in ieder geval niet meer op vrije voeten komen, want de veiligheid van de samenleving staat voorop. De wet moet gehandhaafd worden. Er wordt teveel gedoogd en er blijven te veel (zedenzaken) op de plank liggen.

In alle opzichten zullen er door de overheid steviger grenzen moeten worden gesteld. Het gevoel van onveiligheid neemt toe en velen voelen zich door de overheid in de steek gelaten. De goede grenzenkracht is niet alleen belangrijk voor individuen, maar zeker ook voor een landsbestuur.

Naarmate het gevoel van onveiligheid door een nalatige overheid toeneemt, zal het gevoel van angst ook toenemen, wat uiteindelijk juist tot excessen zal leiden. We zien een toenemend gevoel van onveiligheid, met name in de grote steden waar mensen (en vooral jonge vrouwen) steeds vaker worden lastiggevallen. Dit zal moeten veranderen en daar is de goede kracht van de agressie voor nodig. Want, zoals Anselm Grün ooit zei: 'Zolang onze liefde niet door agressie bevrucht wordt, zal zij krachteloos blijven'.

De vraag of het spiritueel geoorloofd is fysiek geweld te gebruiken om jezelf en anderen te beschermen, heb ik hiermee met een volmondig 'ja' beantwoord. Blijf veilig!

(1)Mattheüs 5: 37-39, Het Nieuwe Testament volgens Johannes Greber, uitgegeven door Sir Koolhof, Hoogeveen. Deze vertaling is per e-mail te bestelling bij Sir Koolhof: sjk@home.nl)

(2) Mattheüs 26: 53 en 54, idem.)

Inspiratie

‘De zwakkeren zullen door de sterkeren beschermd moeten worden.

Dit onderwerp heeft met orde en handhaving in de samenleving te maken.

Waar die bescherming wegvalt, ontstaat angst.

En angst is een sterke voedingsbodem voor de duisternis.

De strategie van Satan is dus wetteloosheid en chaos creëren, waardoor de angst en onrust zullen toenemen en de demonen hierdoor meer grip op de mensheid krijgen.

En deze invloed versterkt ook de angst, waardoor de vicieuze cirkel ook versterkt wordt.

Die zal op een gegeven moment doorbroken moeten worden doordat de Christusgeest in de mensheid zo sterk zal worden, dat ook de Michaëlsenergie – de kracht van Michaël die de orde in de schepping moet bewaken – voldoende de ruimte krijgt om orde op zaken te stellen. Dit is onmogelijk zonder fysieke kracht in een wereld die zo door het ego en door Satan beheerst wordt nog.

Mensen moeten wakkergeschud worden over het feit dat ze een belangrijke kracht laten liggen die de harmonie in de samenleving moet terugbrengen.’

Gebed

Lieve God,

*Leer mij op een verantwoorde manier
om te gaan met mijn kracht.*

Leer mij het onrecht in de wereld te zien.

Laat mij zien waar ik iets kan betekenen voor anderen.

*Maar maak mij ook bewust van de momenten
waarin ik de dingen moet laten zijn zoals ze zijn.*

Leer mij te accepteren

wat niet te veranderen is,

*maar geef mij de moed en de kracht om te veranderen
wat ik kan veranderen.*

En schenk mij het inzicht

om het verschil hiertussen te zien.

Amen.